

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 16日(月)
↓
3月 20日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

3月 17日(火) おかず

ハンバーグと煮玉子の組み合わせをお楽しみください。



成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
15.1 g
脂質
19.8 g
炭水化物
35.3 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ○/マカロニソテー/煮玉子○	・卵・乳成分・小麦
白菜とさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
オクラとハムのサラダ	・乳成分・小麦
春巻き	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	・小麦

3月 19日(木) おかず

国産かぼちゃを使用したかき揚げはいかがですか？



成分値
エネルギー
387 kcal
たんぱく質
12.7 g
脂質
26.6 g
炭水化物
30.3 g
カルシウム
50 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
ピーマンとウインナーのコンソメ炒め	
なすの中華煮	・小麦
香の物	・小麦

パルシステム千葉
pal-system

3月 16日(月) おかず

新メニュー登場

鶏肉をフルーティーなバルサミコビネガーソースで仕上げました。



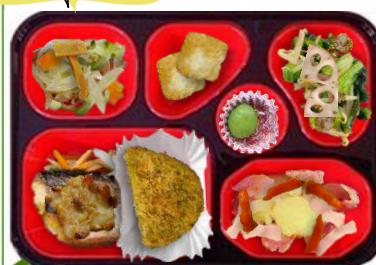
成分値
エネルギー
385 kcal
たんぱく質
14.4 g
脂質
19.4 g
炭水化物
38.7 g
カルシウム
64 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
鶏肉のバルサミコビネガーソース/平サイいげんと玉ねぎの炒め物/北海道産たこのキャベツカツ○	・卵・小麦
ミートスパゲティ	・乳成分・小麦
ごぼうと大根の和風炒め○	・小麦
じゃがいもの中華煮○	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
つみれの和風煮	・卵・小麦

3月 18日(水) おかず

新メニュー登場

三陸産茎わかめの磯風味カツ・カリフラワーとベーコンのガーリックソース炒めは新メニューです。



成分値
エネルギー
386 kcal
たんぱく質
18.3 g
脂質
24.2 g
炭水化物
27.6 g
カルシウム
41 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
サバの金山寺味噌焼き/ごぼうと人参の炒め物/三陸産茎わかめの磯風味カツ○	・卵・小麦・えび
カリフラワーとベーコンのガーリックソース炒め	・卵・乳成分・小麦・落花生
野菜とメンマの和風煮	・小麦
もやしとひき肉の中華ごま炒め○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
若桃甘露煮	

3月 20日(金) おかず

北海道男爵のコロッケは牛肉入りです。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
17.3 g
脂質
20.7 g
炭水化物
32.0 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
カレーのトマトソース焼き/スパゲティソテー/北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とこんにゃくの炒め物○	・卵・小麦
ミックスナムル○	・乳成分・小麦
大根と豚肉のピリ辛炒め○	・小麦
人参と椎茸の煮物○	・小麦
うぐいす豆	

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 16日(月)
↓
3月 20日(金)

ごはん付きのお米は、千葉県産こしひかりを使用しています。

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

3月 16日(月) ごはん

揚げじゃがは
定番の海苔
塩風味にし
ました。



成分値
エネルギー
493 kcal
たんぱく質
17.8 g
脂質
13.6 g
炭水化物
75.1 g
カルシウム
58 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ハニーマスタードソース○	・乳成分・小麦
小松菜とちくわの中華煮	・卵・小麦
野菜と豚肉の炒め物	・小麦
揚げじゃが 海苔塩風味	
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

3月 17日(火) ごはん

チヂミはお好
みで醤油や
ラー油をつけ
てお召し上が
りください。

アジフライには小骨
が含まれているの
でご注意ください。



成分値
エネルギー
483 kcal
たんぱく質
12.5 g
脂質
14.5 g
炭水化物
76.9 g
カルシウム
32 mg
食塩相当量
1.6 g

献立名	アレルギー
アジフライ／ビーフンの炒め物	・小麦
ピーマンとベーコンの塩炒め	・卵・乳成分
おでん風煮(椎茸・こんにゃく・人参)○	・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 18日(水) ごはん

サラダは中華
ドレッシングで
仕上げました。



成分値
エネルギー
494 kcal
たんぱく質
15.9 g
脂質
14.5 g
炭水化物
72.0 g
カルシウム
29 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
鶏肉のきじ焼き／ソース焼そば	・小麦
オクラとコーンのサラダ	・小麦
大根とあさりのコンソメ煮○	
揚げ焼売	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 19日(木) ごはん

餃子をイメ
ージしたメンチ
カツはいか
がですか？



成分値
エネルギー
565 kcal
たんぱく質
21.5 g
脂質
17.6 g
炭水化物
81.2 g
カルシウム
43 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
ブリの粕漬け焼き／玉ねぎと小松菜の炒め物	・卵・小麦
平サヤいんげんとツナの中華煮	・小麦
餃子風メンチ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 20日(金) ごはん

北海道産の
かぼちゃと
じゃがいもを
使用したコ
ロッケをお楽
しみください。



成分値
エネルギー
575 kcal
たんぱく質
14.6 g
脂質
19.1 g
炭水化物
86.9 g
カルシウム
28 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のカレーケチャップ炒め	
うの花	・小麦
かぼちゃコロッケ○／マカロニソテー	・乳成分・小麦
大根の煮物○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

うちの晩ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

3月 16日(月)
↓
3月 20日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

3月 16日(月) こだわり御膳

イカキャベツ
カツはアクセ
ントで紅生姜
が入ってい
ます。



成分値
エネルギー
468 kcal
たんぱく質
19.8 g
脂質
22.0 g
炭水化物
48.8 g
カルシウム
47 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
イカキャベツカツ／ヒレカツ／ビーフンの炒め物	・卵・小麦
豚肉とれんこんの甘辛炒め○	・小麦
ごぼうとツナの中華炒め煮	・小麦
こんにゃくと大根の味噌煮○	・小麦
ブロッコリーとしらすのサラダ	
かぼちゃの煮物	・小麦
小松菜とあさりのソテー	
焼売	・乳成分・小麦

3月 17日(火) こだわり御膳

新メニュー登場

手作りの煮
玉子はいか
がですか？



成分値
エネルギー
392 kcal
たんぱく質
22.5 g
脂質
19.3 g
炭水化物
31.1 g
カルシウム
55 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
赤魚の柚子胡椒焼き／いんげんとうもろこしの炒め物／肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
鴨つくねのスープ煮	・小麦
じゃがいもとハムのバター風味ソテー○	・乳成分
なすの中華煮	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
煮玉子○	・卵・小麦
ひじきとコーンの炒め物	・小麦
りんごシロップ漬け	

3月 18日(水) こだわり御膳

新メニュー登場

国産ピーマンの美味
しさが楽しめるメンチ
カツをご用意しました。

チンゲン菜とイカの中華炒め
は、電子レンジで加熱しすぎ
ると破裂することがございま
すのでご注意ください。



成分値
エネルギー
473 kcal
たんぱく質
22.2 g
脂質
27.4 g
炭水化物
36.8 g
カルシウム
55 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ みぞれあん／スパゲティソース／ごま油香る国産ピーマンメンチカツ○	・卵・小麦
サワラのレモンペッパー焼き／玉ねぎとうもろこしの炒め物	・乳成分・小麦
チンゲン菜とイカの中華炒め○	・小麦
オクラと豆腐の煮物	・小麦
もやしとザーサイの炒め物○	・小麦
結び昆布と椎茸の煮物	・小麦
カリフラワーとウインナーのBBQ炒め	・小麦
茶福豆	

3月 19日(木) こだわり御膳

豚肉と野菜
は甘辛いチ
リソースで炒
めました。



成分値
エネルギー
466 kcal
たんぱく質
24.6 g
脂質
25.2 g
炭水化物
37.7 g
カルシウム
40 mg
食塩相当量
3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のチリ炒め○／マスの西京焼き	・小麦
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
アスパラとしめじのソテー○	
平サやいんげんとちくわの中華炒め	・卵・小麦
タマゴシェルマカロニサラダ	・卵・乳成分・小麦
ごぼうのおかか煮○	・小麦
うまい菜とささみの和風炒め	・小麦
香の物	

3月 20日(金) こだわり御膳

春分の日

こしあんおは
ぎをお召し上
がりください。



成分値
エネルギー
472 kcal
たんぱく質
24.9 g
脂質
27.9 g
炭水化物
34.3 g
カルシウム
85 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き／切干大根の煮物○／ポテトチキンロール	・卵・小麦
豚肉と野菜のカレー炒め○	・小麦
ピーマンとメンマのオイスターソース炒め	・小麦
小松菜とカニカマの煮物	・卵・小麦・かに
こしあんおはぎ	
揚げじゃが コンソメ風味	
白菜とベーコンのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦
香の物	

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

ボリューム弁当（ごはん240g目安）					成分値						アレルギー	
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量		
3	月	16	日	月	回鍋肉弁当	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g	乳成分・小麦
3	月	17	日	火	鮭の塩焼きと牛肉とごぼうの甘辛煮弁当	694 kcal	26.9 g	16.9 g	102.1 g	14 mg	2.6 g	小麦
3	月	18	日	水	豚の生姜焼き弁当	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g	乳成分・小麦
3	月	19	日	木	鶏の黒酢あんかけ丼	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g	卵・小麦
3	月	20	日	金	ヒレカツとカレイの西京焼き弁当	682 kcal	25.0 g	12.7 g	112.0 g	37 mg	2.9 g	卵・小麦

生協のおそうざい(2人前)					成分値						アレルギー	
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量		
3	月	16	日	月	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ	686 kcal	25.8 g	39.0 g	67.1 g	27 mg	8.1 g	卵・乳成分・小麦
3	月	17	日	火	三元豚ヒレカツとシューマイ	604 kcal	30.4 g	33.0 g	46.2 g	27 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦
3	月	18	日	水	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g	小麦
3	月	19	日	木	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め	355 kcal	17.8 g	16.5 g	39.8 g	156 mg	4.4 g	小麦
3	月	20	日	金	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え	648 kcal	38.9 g	44.7 g	36.4 g	25 mg	3.4 g	小麦

サイドメニュー *白飯のみのご注文はできません										
白飯(150g目安) *千葉県産こしひかりを使用										

＜宅配便＞冷凍おかず(5個セット)				成分値					アレルギー
				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
3月16日月	回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦		
	鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦		
	豚肉のスタミナ炒め	279 kcal	19.9 g	13.8 g	22.1 g	1.9 g	卵・小麦・えび・かに		
	鰈(カレイ)のトマトソースがけ	284 kcal	20.0 g	14.6 g	22.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦・えび		
	照り焼きチキン	283 kcal	19.9 g	13.4 g	23.2 g	2.0 g	乳成分・小麦・えび		

ご利用方法

- ◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日より好きなメニューをお届けします。
- ◇「うちの晩ごはんシリーズ(3種)」・「ボリューム弁当」・「生協のおそうざい」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
- ◇「ボリューム弁当」は14種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
- ◇「生協のおそうざい」は16種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
- ◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」で月曜日にお届けします。
- ◇ご注文の締切は、お届け前週の水曜日となります。
- ◇受付締切り後の変更・キャンセルはご遠慮いただいております。
- ◇材料入荷の都合により献立の内容が変更になる場合がございます。
- ◇容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届けに返却してください(ボリューム弁当、生協のおそうざい、冷凍おかずをのぞく)。
- ◇献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルギーは一括表示をしています。



生協の夕食宅配 受付センター

0120-228-566

<受付時間> 月曜日～金曜日 10:00～18:30

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 23日(月)
↓
3月 27日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめのメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

3月 23日(月) おかず

新メニュー登場

豚肉とこんにゃくをコクのある味噌煮にしました。



成分値
エネルギー
421 kcal
たんぱく質
19.4 g
脂質
24.3 g
炭水化物
34.1 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉とこんにゃくの味噌煮／ちくわの天ぷら	・小麦
れんこんつくね○／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
わかめとメンマの中華煮	・小麦
ブロッコリーとパプリカのレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
がんもの煮物	・小麦

3月 24日(火) おかず

国産ごぼうを使用したかき揚げをご用意しました。



成分値
エネルギー
389 kcal
たんぱく質
16.0 g
脂質
24.8 g
炭水化物
29.5 g
カルシウム
46 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
サバのサンショウ焼き／小松菜とさつま揚げの煮物／ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・卵・小麦
野菜とウインナーのコンソメ炒め	
春雨中華サラダ○	・小麦
舞茸と玉ねぎの塩昆布炒め○	・小麦
焼きなすの中華ごま風味	・小麦
白桃シロップ漬け	

3月 25日(水) おかず

新メニュー登場

厚揚げとおかか醤油の相性は抜群です。



成分値
エネルギー
385 kcal
たんぱく質
14.1 g
脂質
20.8 g
炭水化物
37.7 g
カルシウム
22 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 玉子あんかけ○／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
コーンコロッケ	・小麦
野菜とカニカマの生姜煮	・卵・小麦・かに
ブロッコリーとじゃがいものバター風味ソテー○	・乳成分
厚揚げのおかか醤油焼き	・小麦
香の物	

3月 26日(木) おかず

チヂミはお好みで醤油やラー油をかけてお召し上がりがください。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
18.4 g
脂質
19.9 g
炭水化物
31.9 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
タラのタンドリー焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物／ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
キャベツとマカロニのオイスターソース炒め○	・卵・乳成分・小麦
にんじん信田とごぼうの煮物	・小麦
さつまいもと人参の甘辛炒め○	・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
香の物	・小麦

3月 27日(金) おかず

サラダは青じそドレッシングで仕上げました。



成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
22.5 g
脂質
21.8 g
炭水化物
26.1 g
カルシウム
24 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
肉団子のスープ煮○／イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
ブリのサンゾク焼き	・小麦
オクラと人参のサラダ	・乳成分・小麦
野菜とツナの炒め物	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
黒豆	・小麦

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 23日(月)
↓
3月 27日(金)

ごはん付きのお米は、千葉県産こしひかりを使用しています。

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめのメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ（遺伝子組換え原料不使用）を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

3月 24日(火) ごはん

豚肉と野菜の胡麻カレー炒めでごはんがすすみます。



成分値
エネルギー
553 kcal
たんぱく質
16.1 g
脂質
19.4 g
炭水化物
76.8 g
カルシウム
30 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の胡麻カレー炒め	
大根とオクラのツナ煮○	・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 26日(木) ごはん

豚肉はさわやかな風味のバジルオイルで焼き上げました。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの調味料をかけてお召し上がりください。



成分値
エネルギー
490 kcal
たんぱく質
15.8 g
脂質
14.6 g
炭水化物
74.9 g
カルシウム
14 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉のバジルオイル焼き／マカロニのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
ピーマンとウインナーの煮物	・小麦
野菜とちくわのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
揚げ出し豆腐	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

3月 23日(月) ごはん

新メニュー登場

豆腐ハンバーグガーリックナッツソースと大学芋はどちらも新メニューです。



成分値
エネルギー
542 kcal
たんぱく質
15.1 g
脂質
15.6 g
炭水化物
83.1 g
カルシウム
65 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ ガーリックナッツソース／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦・落花生
切干大根と白菜の炒め煮	・小麦
野菜とあさりの塩炒め	
大学芋○	・小麦
さつま揚げの中華煮	・小麦
ごはん○	

3月 25日(水) ごはん

デザートに若桃の甘露煮をお召し上がりください。



成分値
エネルギー
481 kcal
たんぱく質
18.8 g
脂質
13.8 g
炭水化物
71.0 g
カルシウム
19 mg
食塩相当量
1.6 g

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き／いんげんと人参の炒め物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
野菜とさつま揚げのオイスターソース煮	・卵・小麦
ごぼうの甘辛煮○	・小麦
若桃甘露煮	
ごはん○	

3月 27日(金) ごはん

新メニュー登場

じゃがいもに相性の良いクリームソースを合わせました。



成分値
エネルギー
483 kcal
たんぱく質
18.4 g
脂質
10.3 g
炭水化物
77.2 g
カルシウム
34 mg
食塩相当量
2.2 g

献立名	アレルギー
マスの蒲焼き／小松菜と人参の炒め物○	・小麦
じゃがいもとハムのクリーム和え○	・乳成分・小麦
れんこん肉詰めフライ／ソース焼そば	・小麦
椎茸と人参の中華煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず（魚・いか・ウインナー等）は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

3月 23日(月)
↓
3月 27日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめのメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

3月 24日(火) こだわり御膳

新メニュー登場

マスのムニエルをカレー風味にアレンジしました。



成分値
エネルギー 454 kcal
たんぱく質 24.4 g
脂質 24.1 g
炭水化物 36.5 g
カルシウム 68 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルギー
マスのムニエル カレー風味/スパゲティソース/厚切りハムカツ	・卵・乳成分・小麦
牛肉と野菜のBBQソース炒め	・小麦
いんげんと帆立の和風炒め	・小麦
白菜とウインナーの中華煮	・小麦
切干大根とあげの煮物	・小麦
カリフラワーとちくわの中華炒め	・卵・小麦
焼売(かながわ夢ポーク入り)○	・小麦
香の物	・小麦

3月 26日(木) こだわり御膳

チャプチェは春雨を使用したメニューです。



成分値
エネルギー 405 kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 26.5 g
炭水化物 23.5 g
カルシウム 65 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
サバの柚子胡椒焼き/玉ねぎとうまい菜の炒め物/香草チキンスティック	・小麦
チャプチェ○	・小麦
もやしときのこの中華炒め○	・小麦
高野豆腐と人参の煮物○	・小麦
アスパラとカニカマのコンソメ炒め	・卵・小麦・かに
玉ねぎとレモンザーサイの炒め物	
おでん風煮(大根・うずら卵)○	・卵・小麦
若桃甘露煮	

3月 23日(月) こだわり御膳

アジフライには小骨が含まれているのでご注意ください。

しろ菜とイカの炒め物は、電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



成分値
エネルギー 453 kcal
たんぱく質 20.8 g
脂質 25.9 g
炭水化物 36.1 g
カルシウム 102 mg
食塩相当量 3.1 g

献立名	アレルギー
アジフライ 梅おろしソース/かにのふわふわ豆腐/ビーフンの炒め物	・卵・小麦・かに
豚肉とブロッコリーのバター風味ソテー○	・乳成分
玉子焼き○	・卵・小麦
しろ菜とイカの炒め物	・小麦
キャベツと人参のサラダ○	・小麦・えび
ごぼうの味噌煮○	・小麦
エリンギと玉ねぎの煮物○	・小麦
つみれの和風煮	・卵・小麦

3月 25日(水) こだわり御膳

三陸産茎わかめの磯風味カツは紅生姜が入っています。



成分値
エネルギー 480 kcal
たんぱく質 22.4 g
脂質 30.7 g
炭水化物 31.0 g
カルシウム 59 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の甘辛炒め○/三陸産茎わかめの磯風味カツ○	・卵・小麦・えび
サワラの塩焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦
玉ねぎとベーコンの中華ごま炒め	・卵・乳成分・小麦
ねぎとあさりのハニーマスタードソテー○	
オクラとコーンのサラダ	
チンゲン菜とさつま揚げのオイスターソース煮○	・卵・小麦
椎茸と麩の煮物	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

3月 27日(金) こだわり御膳

人気の天ぷらは3種盛りになりました。



成分値
エネルギー 403 kcal
たんぱく質 24.3 g
脂質 18.4 g
炭水化物 35.8 g
カルシウム 106 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび天・カレイの天ぷら・さつまも天)	・卵・乳成分・小麦・えび
筑前煮○	・小麦
ピーマンとハムのケチャップ炒め	・乳成分
ブロッコリーとはんぺんの中華炒め	・卵・小麦
ひじきと大豆のツナ煮○	・小麦
小松菜としらすの洋風煮	
野菜の五色焼き	・卵・小麦
香の物	

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があります。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

ボリューム弁当（ごはん240g目安）					成分値						アレルギー	
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量		
3	月	23	日	月	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	853 kcal	22.8 g	26.8 g	124.4 g	52 mg	3.6 g	卵・乳成分・小麦
3	月	24	日	火	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
3	月	25	日	水	さばの塩焼き弁当	788 kcal	29.6 g	25.2 g	103.3 g	17 mg	2.8 g	小麦
3	月	26	日	木	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	692 kcal	20.7 g	14.0 g	115.8 g	35 mg	3.0 g	卵・乳成分・小麦・えび
3	月	27	日	金	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	638 kcal	25.0 g	9.3 g	108.4 g	28 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび

生協のおそうざい(2人前)					成分値						アレルギー	
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量		
3	月	23	日	月	回鍋肉とハンバーグデミソース	657 kcal	30.1 g	40.2 g	45.2 g	68 mg	4.2 g	乳成分・小麦
3	月	24	日	火	ブリの照焼と海鮮かき揚げ	646 kcal	35.7 g	42.1 g	28.3 g	33 mg	1.4 g	小麦・えび
3	月	25	日	水	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
3	月	26	日	木	豚肉のごましゃぶ風	383 kcal	19.4 g	22.3 g	28.8 g	81 mg	3.6 g	小麦
3	月	27	日	金	鶏の唐揚げと塩焼きそば	887 kcal	43.3 g	62.9 g	38.3 g	22 mg	2.5 g	乳成分・小麦

サイドメニュー * 白飯のみのご注文はできません											
白飯(150g目安) * 千葉県産こしひかりを使用											

<宅配便> 冷凍おかず(5個セット)					成分値					アレルギー	
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
3	月	23	日	月	鱈(タラ)のきのこクリーム	276 kcal	18.3 g	15.9 g	19.4 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦
					鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	小麦
					鯿(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
					麻婆豆腐	278 kcal	19.1 g	15.4 g	20.1 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
					海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび

- ご利用方法
- ◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日より好きなメニューをお届けします。
 - ◇「うちの晩ごはんシリーズ(3種)」・「ボリューム弁当」・「生協のおそうざい」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
 - ◇「ボリューム弁当」は14種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
 - ◇「生協のおそうざい」は16種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
 - ◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」で月曜日にお届けします。
 - ◇ご注文の締切は、お届け前週の水曜日となります。
 - ◇受付締切り後の変更・キャンセルはご遠慮いただいております。
 - ◇材料入荷の都合により献立の内容が変更になる場合がございます。
 - ◇容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届けに返却してください(ボリューム弁当、生協のおそうざい、冷凍おかずをのぞく)。
 - ◇献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルギーは一括表示をしています。



生協の夕食宅配 受付センター

0120-228-566

<受付時間> 月曜日～金曜日 10:00～18:30